



Katarzyna Wasilewska

MATKA

WYSTARCZAJĄCO DOBRA

Jak nie dać sobie wmówić,
że inni wiedzą lepiej

sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Barbara Gancarz-Wójcicka

Projekt okładki: Maria Antonina Mazurek

Fotografia autorki na okładce: Viola Chodorek Photography, photo.byviola

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: <https://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://sensus.pl/user/opinie/mawydo>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-289-0500-9

Copyright © Katarzyna Wasilewska 2024

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

SPIS TREŚCI

WSTĘP	7
1. KIEDY JESTEŚ WYSTARCZAJĄCO?	13
Wystarczająco wkurzająca	15
Matka na 100%	18
2. ZNAJDŹ SWOJĄ WIOSKĘ	23
Zdałam sobie sprawę, że jestem sama	23
Opieka do dziecka	26
Gadanie o kupach	33
3. GDZIE JEST OJCIEC?	37
Jakaś patologia	39
Odpoczniesz	42
Ile to roboty!	45
Nikt mi nie mówił	49
Będziemy oglądać pani macicę!	50
4. NIE PANIKUJ — DAJESZ RADĘ!	53
Masz, mama, pocałuj dziecko!	53
Jak będziesz miała swoje dzieci, to zobaczysz!	57
Ty też możesz!	59
Zostawcie ją	64

5. KTO CI SIĘ URODZIŁ?	71
Złośliwiutka	71
Kto Ci się urodził?	74
Oczekiwania — i gdzie je schować	76
Uczyłam się jej	78
Ja się wtedy nie urodziłam	79
Winna jest matka!	80
6. CYCKOWE HISTORIE	91
Mleka nie miałam	91
Płonące sutki	94
Guzki w piersiach	95
Masaż cycków	98
Kapałam po kropelce	100
Bufet zamknięty	103
Nienawidzę okresu!	106
7. JEDZI!	111
Niejadek	111
A ja mogę zjeść trzy opakowania na raz!	114
Żadnych słodczy!	120
Z czym chcesz kanapkę?	126
Dziękuję, że zjadłeś zupkę!	129
Nie lubi jajecznicy	134
8. NIE MA CO SIĘ CZEPIAĆ DZIECKA	137
Automat z batonami	137
Spójrzmy na rodziców	140
Po co pani nosi?	144
Na szczęście był antybiotyk	151
Nie będzie bolało?	155
Ja lubię dentystę	157

9. KONTROLA	161
Obiecałaś!	161
Jakieś zasady muszą być!	167
Należy się kara	169
Zobacz, co narobiłaś!	173
10. DAJ MU ROBIĆ	179
Daj mi!	179
Nie daję rady	183
Dać po równo	189
11. NIEGRZECZNE	199
Oddaj telefon	199
Rodzice dziewczynek mogą wyjść	204
Dyscyplina?	212
12. WYŚCIG CÓREK	221
Lubi czy nie lubi	221
A Zuzia co dostała?	222
13. WSPÓLNY CZAS	229
Za dużo gra	229
Udawałam pociąg	241
14. RÓWNOWAGA	245
Powinnam być szczęśliwa	245
Jak dbać o swoją równowagę?	250
15. ZŁOŚĆ	261
Zamknij się!	261
Łać?	263
Nie złość się!	264
Zepsułam!	268
Foch	270

16. SŁUCHAJ!	275
Po co słuchać dzieci?	277
Techniki słuchania	278
Wychowywanie jest powtarzaniem	286
17. KŁÓTNIE DZIECI — CO Z NIMI ZROBIĆ?	299
Skrócony wzór mediacji dla np. dzieci, przyjaciół, rodziny	302
Co zrobić, żeby rodzeństwo się lubiło?	307
18. OAZA CISZY I SPOKOJU	315
19. BANAŁY STARYCH LUDZI	321
Nie porównuj siebie i swojego dziecka do innych . . .	322
Szukaj radości w małych rzeczach	324
Nie przejmuj się opinią innych	327
Zawsze bądź sobą	329
Nie odpuszczaj, jeśli kochasz	330
Zwolnij i ciesz się chwilą	333
Słuchaj innych i nie bój się mówić	334
Bądź uczciwa	336
Nie odkładaj życia na później	339
 ZAKOŃCZENIE	 343
 BIO	 345

1.

KIEDY JESTEŚ WYSTARCZAJĄCO?

Gdy Milenka się urodziła, wszystko było o.k. Zaczęła sprawiać trudności, gdy skończyła roczek. A gdy miała jakieś dwa latka, ja przestałam sobie dawać radę i zaczęłam nałogowo czytać poradniki. Boże, ile ja tego kupowałam! Wszystko, co było.

I pamiętam jak dziś: kiedyś odebrałam ją z przedszkola i panie mi powiedziały, że Milenka dziś poszarpała koleżankę za włosy. A ja właśnie skończyłam czytać książkę o języku bez przemocy i o tym, jak mówić do dziecka w trudnych sytuacjach. Więc podchodzę do Milenki, kucam koło niej, przytulam ją i staram się zapytać, o co poszło. Tak, jak pisali w tym poradniku — bez oceniania, bez obwiniania, otwarcie i z empatią, czyli tym językiem bez przemocy.

— Milenko — mówię — słyszałam od pań, że miałaś dzisiaj z koleżanką trudną sytuację. To było pewnie przykre. Powiesz mi, co się stało? — pytam.

A ona tak myśli chwilę, stoi przede mną i nagle... Fu! Napłuła mi w twarz!

I wtedy zrozumiałam, gdzie mogę sobie wsadzić te wszystkie poradniki.

Jakże ja lubię te historię!

Poradniki to tylko litery, a życie zaskakuje. Szczególnie na temat macierzyństwa jest tyle książek, że można by brukować nimi ulice. Nadużywane są też sformułowania takie jak „wystarczająco dobra matka”.

Termin ten został wprowadzony przez brytyjskiego pediatrę i psychoanalityka Donalda W. Winnicotta, pół wieku przed moimi narodzinami. Był w swoich czasach gwiazdą i specem od wychowywania dzieci. Lansował poglądy wówczas niepopularne — przykładowo, że dzieci nie potrzebują „twardej ręki”, tylko wspierającej obecności rodzica.

Pośród koncepcji Winnicotta próbę czasu przeszło chyba najlepiej właśnie wspomniane pojęcie „wystarczająco dobrej matki”. Koncepcję tę rozwinął później i odniósł szerzej do systemu rodzinnego inny znany psychoanalityk — Bruno Bettelheim. Przerzucił słowo „wystarczająco” na oboje rodziców i pisał m.in. o tym, że dla prawidłowego rozwoju niezbędny jest czas, uwaga i empatia, które powinni oni dawać swoim dzieciom.

Niestety wraz z koncepcją „wystarczająco dobrych rodziców” Bettelheim podsyłał też tendencję do upatrywania źródła wszelkich problemów rozwojowych, np. autyzmu, w „niewystarczających” relacjach z rodzicami, szczególnie z matką (ech, ta psychoanaliza...). Co było — delikatnie mówiąc — nieuprawnionym nadużyciem i zrozpaczone kobiety, obwiniające się o nieprawidłowy rozwój swoich dzieci, skłaniało nawet do samobójstw.

Rozwój neuronauki i wiedzy o mózgu odwiódł naukowców od pomysłów, by upatrywać przyczyn wszystkich problemów wychowawczych w „niewystarczającej” matce. A mimo to społecznie trend ten wciąż ma się dobrze i matki ciągle czują tę

presję. To między innymi dlatego starają się edukować, dbają o świadome macierzyństwo i szukają poradników.

Nie wszystkie, oczywiście.

WYSTARCZAJĄCO WKURZAJĄCA

— Strasznie mnie drażni hasło „wystarczająco dobra matka” — mówi Basia, psycholożka szkolna i prywatnie mama dorosłego już syna.

Dopytuję ją, jak rozumie to sformułowanie i dlaczego ją drażni.

— Wiele osób odbiera te słowa jako zachętę, żeby wywyższać swój brak kompetencji, swoje problemy. Zaniedbuję, piję, biję — ale zupełnie zrobiłam dzisiaj i już jestem wystarczająco dobra? Już możesz sobie odpuścić wszystko i należą ci się brawa, że w ogóle urodziłaś? Strasznie mnie to drażni! I przecież nie o to chodziło w książce Winnicotta, która była źródłem sformułowania „wystarczająco dobra matka”! Ja lubię, jak człowiek umie stanąć w prawdzie i sprostać sytuacji. Zauważyć i dostrzec to, co boli, co straciłam, czego nie mam, nie umiem, nie robię. Żeby wbrew popularnemu sloganowi, że „możesz mieć wszystko”, mieć świadomość siebie: że tak naprawdę nie mogę wszystkiego. Żeby zaakceptować siebie taką, jaką jestem naprawdę. W czym jestem dobra, ale i w czym jestem niedoskonała. Żeby wiedzieć: są rzeczy, których mi brakuje i tego nie zmienię — ale mogę się temu przyjrzeć, przepracować żalobę, poczucie straty, żalu, niedoskonałości, braku, niespełnienia.

I mogę też pogodzić się z tym, czego nie umiem — bo nie ma ludzi doskonałych. W czymś sobie nie radzę — OK. Ale gdzie indziej tak! I dlatego mogę czuć się kochana, spełniona, warta dobrego życia. Tylko że nie z nastawieniem: „Jestem niedoskonała, a więc wszystko mi się należy i nic nie muszę zmieniać”, tylko z nastawieniem: „Są rzeczy, w których jestem dobra, i takie, w których nie jestem. Są rzeczy, które mogę zmienić, i takie, których w sobie nie zmienię. Takie, które osiągnę, i takie, których nie osiągnę, choćby nie wiem co”.

— Czyli „bycie wystarczająco dobrą” jest o pokorze?

— No... może trochę?

Cieężko mi się z Basią nie zgodzić, chociaż zasadniczo nie lubię połączenia słów „pokora” i „kobieta”. Sformułowanie „wystarczająco dobra matka” stało się jednak równie popularne, co nadużywane w taki sposób, że może Winnicott, jak i Bettelheim przewracaliby się w grobach. Czasami intuicyjnie czujemy, że coś jest nie tak, gdy widzimy samozadowolenie na twarzy osoby, która urodziła i zapewnia obiady, ale zupełnie nie daje bliskości: przecież syte dziecko też może być zaniedbane!

O co więc chodzi z tym „wystarczająco dobrym macierzyństwem”?

Jako matki staramy się zauważać i rozumieć potrzeby dziecka, a następnie na nie reagować, dopasowując się do wieku dziecka, jego możliwości i własnych zasobów.

Nie jest natomiast „wystarczający” taki opiekun, który nie dostrzega potrzeb dziecka lub je widzi, ale ignoruje. Co prawda mały człowiek da radę i fizycznie przetrwa taką opiekę, ale nie otrzyma poczucia, że jego potrzeby są rozumiane i ważne.

Spora szansa, że wyrośnie na kogoś, kto również nie zważa na potrzeby innych.

Wrażliwość na potrzeby dziecka jest kluczem. Zauważanie tych potrzeb — chociaż niekoniecznie zaspokajanie każdej (nie oszukujmy się, części potrzeb naszych dzieci wcale nie chcemy zaspokajać, a poza tym nikt z nas nie jest w stanie w pojedynkę zaspokoić wszystkich potrzeb innego człowieka).

Jeśli jakieś potrzeby dziecka nie chcemy lub nie możemy zaspokoić, to i tak możemy dać dziecku znać, że ją widzimy, i wyjaśnić, dlaczego np. nie chcemy kupić piątej waty cukrowej.

Najważniejsze, żeby widzieć swoje dziecko z jego potrzebami — i żeby w tej relacji być autentyczną, wrażliwą sobą.

Doskonale podsumowała to Milenka — ta dziewczynka, która napłula w twarz mamie próbującej uspokoić ją tekstami z poradnika.

Dlaczego napłula? Bo plucie jest bardziej wymowne niż słowa i nie sposób go zignorować. To skuteczny środek komunikacji w obliczu bezradności. Być może Milenka nie była w stanie inaczej wyrazić swojego głębokiego niepokoju i sprzeciwu wobec tego, co ją spotkało.

Co chciała wyrazić? Wyobraźmy sobie sytuację oczami Milenki. Czteroletnia osoba, która miała dziś ciężki dzień w przedszkolu, walczyła z koleżanką i naprawdę czekała, aż wreszcie przyjdzie po nią mama. I mama przyszła — ale jakaś inna niż zwykle.

Dziewczynka zauważyła, że jej mama mówi jakoś inaczej — nowym językiem, innym niż zawsze. Dziecko wyczuło sztuczność nowych sformułowań z poradnika i być może także niepewność matki, która testowała nowe sposoby komunikacji. A przecież Milenka w chwili kryzysu (poszarpała się

z koleżanką) potrzebowała wsparcia i obecności tej mamy, którą znała — a nie kogoś, kto nagle zaczyna mówić innym językiem w niepewny siebie sposób. Czy możemy się dziwić dziecku, że odrzuciło tę propozycję?

Reakcja Milenki mogła oznaczać próbę przywołania mamy do jej „zwykłej” postaci. Tej, która być może nie mówi językiem bez przemocy, ale najwidoczniej jest dość silna, dobra i opiekuńcza dla swojego dziecka, by być dla niego wsparciem w trudnych chwilach. Napłucie na mamę w skrócie mogło znaczyć: „Nie udawaj teraz, proszę, kogoś innego. Bądź taka jak zawsze, potrzebuję cię”. To napłucie było jak medal uznania.

Mama Milenki jest silną i mądrą kobietą i większość rzeczy robi zapewne dobrze. Już sam fakt, że czytała poradnik, świadczył o tym, że chce się rozwijać i że zależy jej na dziecku. Hej — wydała pieniądze i podjęła wysiłek poznawczy, by wychowywać je najlepiej, jak się da!

I to nie jest zły pomysł.

Pamiętajmy tylko, że poradniki nie dadzą nam żadnych gotowych rozwiązań na sytuacje, gdy życie pluje nam w twarz. Pomogą jedynie nie udawać, że to deszcz.

MATKA NA 100%

W dużym skrócie: w wystarczającym macierzyństwie chodzi o empatię.

Jak jednak ją z siebie wykrzesać np. w połogu, gdy uczysz się żyć bez snu i z hormonalnym tsunami i zapominasz nawet o myciu zębów?

I przez jaką właściwie liczbę godzin na dobę masz wystarczać swojemu dziecku?

„Bycie matką w ogóle jest bardzo trudne” — z takim zdaniem zgodziła się kiedyś większość uczestniczek badania do mojego doktoratu, który dotyczył tworzenia swojej nowej tożsamości w roli matki. Jestem im do dziś bardzo wdzięczna, że znalazły czas na wypełnianie tych ankiet. A robiły to dwa razy: w ciąży i po urodzeniu dziecka. W obu wypadkach macierzyństwo jawiło się większości kobiet jako zadanie bardzo trudne, a jednocześnie większość z nich deklarowała, że jest w stanie mu podołać.

Kiedy kobieta ma urodzić po raz pierwszy, staje przed wyzwaniem i nie do końca wie, na czym ono będzie polegać.

Kiedy już urodzi, zaczyna rozumieć skalę wyzwania. Ale jedyną opcją akceptowalną społecznie jest „dać radę”.

Dlatego szuka wsparcia. Na przykład w „internetach”, a tam może przeczytać np. takie zdanie:

Najnowsze badania potwierdzają, że kobieta nie musi być w stu procentach nastawiona na dziecko i dostępna dwadzieścia cztery godziny na dobę, aby być dostatecznie dobrą matką.

Serio? Nie musi?

Sto procent — jakże wysoko postawiona poprzeczka!

Ja, kiedy przeczytałam to zdanie, zupełnie nie poczułam się uspokojona, że nie muszę tak wysoko skakać. A Ty?

Zanotowałam je sobie jednak, bo ono świetnie odslania założenie leżące u podstaw: że właśnie to 100% czasu i uwagi matki jest normą. Czytamy „nie musi” — czyli może kiedyś musiała? Może niektórzy tak myślą?

Dzięki temu przekonaniu psychologowie są nam ciągle potrzebni, a wiele matek miota się pomiędzy poczuciem winy (że nie jestem dla swojego dziecka na 100%) a poczuciem straty (że nie mam już czasu dla siebie).

Swoją drogą, gdy przeczytałam o tych mitycznych 100%, to przyszło mi natychmiast na myśl zjawisko patostreamingu. Wiesz, o co chodzi? Że są gdzieś na świecie ludzie, którzy celowo krzywdzą dzieci, nagrywają to i wpuszczają te filmy do sieci, żeby zdobywać popularność. Gdy się o tym zjawisku dowiedziałam (oczywiście od kogo? od swoich dzieci!) — wydało mi się przerażająco smutne. Lecz idę o zakład, że właśnie patoinfluencerzy są być może bliscy tych 100% myślenia o dziecku i bycia z nim. A jednak nie nazwałabym ich wystarczająco dobrymi rodzicami.

W różnych poradnikach można czasami przeczytać propozycje, ile to czasu należy spędzać z dzieckiem, żeby być dobrą matką. Pół dnia, co drugi dzień, godzina dziennie? A może pół godziny lub dziesięć minut, byle jakościowo i uważnie?

Nie wiem, na czym oparte są te wyliczenia, i nie ufam im. Nie wydaje mi się też, aby naprawdę można było wyliczyć, ile czasu dziennie należy spędzać ze swoim dzieckiem, żeby później nie wydawać na terapeutę. I myślę, że może czasami lepiej właśnie nie spędzać? Nie poświęcać?

Samo określenie „poświęcam czas dziecku” jest już miną, na którą wpadamy co rusz. Oznacza, że czas spędzony z dzieckiem jest stracony, oddany bez przyjemności w wyższym celu wychowawczym. Budzi to moją głęboką niechęć.

Jeśli wychowanie ma być poświęcaniem siebie, po co to robić? Dawajmy czas i spędzajmy go razem, jeśli chcemy — albo lepiej sobie odpuścić i poszukać innych opcji. Jest tak wiele

możliwości! Zamiast „poświęcać czas” można dać dziecku szansę, by budowało swoje „ja” w odniesieniu do innych dorosłych, którzy zrobią to bez poświęcania, a może nawet z przyjemnością. Oprócz matek są na świecie ojcowie, ciocie i wujkowie, nianie, żłobki, przedszkola, babcie i dziadkowie. Nie ma dowodów na to, że „poświęcająca się” matka wychowa dziecko lepiej niż uczciwa niania.

Każda z nas ma własną odporność na marudzenie i czytanie tych samych książeczek w kółko. Każda z nas sama najlepiej wie, ile czasu dziennie może spędzić z dzieckiem, a ile czasu chce spędzić bez niego, żeby czuć się OK.

Zadaniem do zrobienia nie jest spędzanie z dzieckiem każdej chwili. Chyba że tego chcesz — ale nawet wtedy prawdopodobnie byłoby to dla Twojego dziecka ograniczające i zabierałoby mu szansę na rozwój i poznawanie innych ludzi.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

Odczaruj swoje macierzyństwo!

Gdy zostajemy matkami, natychmiast zaczynamy się martwić. Dręczą nas pytania o to, czy robimy wszystko jak należy. Czy nasze dziecko dostaje od nas to, co powinno. Czy niczego ważnego nie zaniedbujemy. Wszystko zaczyna się w ciąży, a kończy... Cóż, troska o dziecko dla niektórych z nas nie kończy się nigdy. Kultura masowa nam tego nie ułatwia, wciąż atakując kobiety radami w stylu „matka powinna”, „matce nie wolno”. Dokładają nam znajomi i nawet obcy ludzie na ulicy. Bo przecież w dobrym tonie jest upominanie matek i ich pouczanie, prawda?

Znamy to. I mamy tego serdecznie dość! W pewnym momencie dochodzimy do wniosku, że droga do własnego sposobu na macierzyństwo nie wiedzie tropem wyznaczonym przez świat, popkulturę, doświadczenia innych i „dobre” rady wszystkich dookoła. Prowadzi wyłącznie przez nasze wnętrze. I tą drogą autorka poprowadzi Cię w tej książce. Chciałaby, abyś po jej przeczytaniu była bardziej świadoma mechanizmów, które wpływają na Twoje poczucie własnej wartości i kompetencji macierzyńskich.



Dr Katarzyna Wasilewska – psycholożka, biologka, pisarka i wykładowczyni. Właścicielka Chatki Zagajdzie – domu spotkań i inspiracji koło Kazimierza Dolnego, gdzie odbywają się wyjazdowe warsztaty dla kobiet, także dla mam z dziećmi. Autorka książek i sztuk teatralnych, w tym monodramu *Matka Polka terrorystka*. Mieszka naprzemiennie na lubelskiej wsi i na warszawskim Żoliborzu. Mama dwóch synów i córki.